Meditazione

Jiddu Krishnamurti



calibre 1.25.0

Jiddu Krishnamurti

Meditazione

titolo originale Meditations

(Shamblrala Publications, inc., bBoston)

traduzione di Livio Agresti

Indice

Per sfuggire ai propri conflitti l'uomo ha inventato molte forme di meditazione, basate sul desiderio, sulla volontà e sull'avidità di conseguimenti, che implicano il conflitto e una lotta per raggiungere il successo. (in tale sforzo conscio e deliberato risente sempre dei limiti della mente condizionata, e non c'è libertà in ciò. Ogni sforzo di meditare è la negazione stessa della meditazione.

La meditazione è la fine del pensiero. Solo allora si ha una dimensione diversa al di là del tempo.

Marzo 1979

Una mente meditativa è silenziosa. Non quel silenzio che può essere concepito dal pensiero; non il silenzio di una placida sera; ma quel silenzio che sorge quando il pensiero, con tutte le sue immagini, tutte le sue parole e tutte le sue percezioni, è interamente cessato. Questa mente meditativa è la mente religiosa: la religione in cui non vi sono chiese, templi, canti.

La mente religiosa è l'esplosione dell'amore: l'amore che non conosce separazione. Per questo amore il lontano è vicino. Non è l'uno né i molti, bensì quello stato di amore in cui cessano tutte le divisioni. Come la bellezza, non è a misura delle parole. Solo a partire da questo silenzio agisce la mente meditativa.

La meditazione è una delle più grandi arti della vita, forse la più grande, e non la si può assolutamente imparare da nessuno, questa è la sua bellezza. Non c'è tecnica e quindi non c'è autorità. Quando imparate qualcosa su di voi, osservatevi, osservate il modo in cui camminate, il modo in cui mangiate, ciò che dite, le chiacchiere, l'odio, la gelosia: se siete consapevoli di tutte queste cose dentro di voi, senza alternativa, ciò fa parte della meditazione.

Può esserci meditazione, dunque, quando sedete in un autobus o passeggiate in un bosco pieno di luce e di ombre, o ascoltate il canto degli uccelli o guardate il viso di vostra moglie o del vostro bambino.

È strano come la meditazione divenga totalizzante; non ha fine né principio. È come una goccia di pioggia: in quella goccia ci sono tutti i corsi d'acqua, i grandi fiumi, i mari e le cascate; la goccia nutre la terra e l'uomo: senza quella goccia la terra sarebbe un deserto. Senza la meditazione il cuore diventa un deserto, una landa desolata.

Meditazione è scoprire se il cervello, con tutte le sue attività, le sue esperienze, può essere assolutamente acquietato. Non costretto, perché quando c'è costrizione, c'è dualità. L'entità che dice: «Vorrei avere esperienze meravigliose, perciò devo costringere il mio cervello a essere quieto», non ci riuscirà mai. Ma se cominciate a indagare, a osservare, ad ascoltare tutti i movimenti del pensiero, i suoi condizionamenti, i suoi slanci, le sue paure, i suoi piaceri, a guardare come funziona, allora vedrete che il cervello diventerà estremamente quieto; una quiete che non è sonno ma è straordinariamente attiva e quindi è quiete. Una grossa dinamo che funzioni perfettamente, quasi non fa rumore; soltanto quando c'è attrito c'è rumore.

Il silenzio e la vastità si accompagnano. L'immensità del silenzio è l'immensità della mente in cui non esiste un

centro.

La meditazione è ardua. Esige la più alta forma di disciplina: non vuole conformismo, non vuole imitazione, non vuole obbedienza, ma vuole una disciplina che passi attraverso la costante consapevolezza delle cose fuori di te e delle cose dentro di te. La meditazione, quindi, non è attività nell'isolamento, bensì azione nella vita quotidiana che esige cooperazione, sensibilità e intelligenza. Senza il fondamento di una vita retta la meditazione diventa una fuga e non ha più valore. Una vita retta non è obbedienza alla morale sociale, bensì libertà dall'invidia, dalla cupidigia e dalla ricerca del potere, che generano l'inimicizia. La libertà da questi mali non passa attraverso l'attività della volontà, ma attraverso la consapevolezza che ne acquistiamo con l'autoconoscenza. Senza conoscere le attività del sé la meditazione diventa esaltazione dei sensi e perde ogni significato.

La continua ricerca di esperienze più vaste, più profonde e trascendenti è una forma di fuga dalla realtà effettiva di "ciò che è", vale a dire da noi stessi, dalla nostra mente condizionata. Perché una mente sveglia, intelligente, libera, dovrebbe aver bisogno di esperienze, perché dovrebbe avere "esperienze"? La luce è luce; non richiede altra luce.

La meditazione è una cosa tra le più straordinarie. Non conoscerla vuol dire essere come un cieco in un mondo di colori splendenti, di ombre e luci cangianti. Non è questione di intelletto, ma, quando il cuore entra nella mente, la mente assume una qualità completamente diversa; diviene realmente illimitata, non solo quanto alla sua capacità di pensare, di agire in modo efficace, ma anche per la sensazione di vivere in un vasto spazio nel quale siamo parte di tutto.

La meditazione è il movimento dell'amore. Non l'amore del singolo o di molti. È come l'acqua che tutti possono bere da qualsiasi recipiente, che sia un vaso d'oro o una brocca d'argilla: è inesauribile. E accade una cosa particolare, che né le droghe né l'autoipnosi possono dare: è come se la mente entrasse in se stessa, dapprima alla superficie, per poi penetrare sempre più profondamente, finché profondità e altezza non hanno più senso e ogni sistema di misura scompare. In questo stato vi è una pace totale, non la soddisfazione che deriva dalla gratificazione, mauna pace che ha in sé ordine, bellezza e intensità. Può essere distrutta, così come si può distruggere un fiore, eppure, proprio a causa della sua vulnerabilità, è indistruttibile. Questa meditazione non la si può apprendere da un altro. Dovete cominciare senza saperne nulla e muovervi nell'innocenza.

Il terreno in cui può nascere la mente meditativa è quello della vita quotidiana, la lotta, il dolore e la gioia fugace. È lì che deve nascere, e recare ordine, e da lì muoversi all'infinito. Ma se vi interessa solo l'ordine, allora l'ordine stesso porterà con sé il proprio limite, e la mente ne sarà prigioniera. In questo movimento dovete in qualche modo cominciare dall'altro estremo, dalla sponda opposta, e non curarvi soltanto di questa sponda e di come attraverserete il fiume. Dovete gettarvi nel fiume senza saper nuotare. E il bello della meditazione è che non sapete mai dove siete, dove andate e qual è la meta.

La meditazione non è qualcosa di diverso dalla vita quotidiana; non rintanatevi in un angolo della stanza a meditare dieci minuti per poi andare a fare i macellai, e non solo in senso metaforico.

La meditazione è una delle cose più serie. Potete meditare tutto il giorno, in ufficio, con la famiglia, quando dite a qualcuno: «Ti amo», mentre osservate i vostri figli.

Ma poi gli insegnate a divenire soldati, a uccidere, a identificarsi con la nazione, a venerare la bandiera, li educate a entrare in questa trappola del mondo moderno.

Osservare queste cose, rendersi conto del vostro ruolo in esse, fa parte della meditazione. E quando meditate così vi scoprirete una bellezza straordinaria; agirete rettamente in ogni momento; e se per una volta sbagliate non importa, lo farete di nuovo senza perder tempo con i rimpianti. La meditazione è parte della vita, non è qualcosa di diverso.

Se hai intenzione di meditare, non sarà meditazione. Se hai intenzione di essere buono, la bontà non fiorirà mai. Se coltivi l’umiltà, essa cessa di essere. La meditazione è come la brezza che entra quando lasci la finestra aperta; ma se di proposito la tieni aperta, di proposito la inviti a venire, non apparirà mai.

La meditazione non è un mezzo per un fine. È insieme e il mezzo e il fine.

Che cosa straordinaria è la meditazione! Se è una qualsiasi costrizione, un qualsiasi sforzo per far sì che il pensiero si adatti, per spingerlo a imitare, allora la meditazione diviene un pesante fardello. Il silenzio che si desidera cessa di essere illuminante; se è inteso a procurare visioni ed esperienze, allora porta all’illusione e all’autoipnosi. Solo nel fiorire del pensiero e nella sua conseguente cessazione la meditazione ha senso; il pensiero può fiorire solo nella libertà, non nell’allargarsi dei modelli di conoscenza. La conoscenza può dare esperienze sempre nuove, sempre più sensazionali, ma una mente sempre alla ricerca di esperienze di qualsiasi genere è immatura. La maturità è la libertà da ogni esperienza; non è più sottoposta a nessuna influenza sia a essere sia a non essere.

La maturità nella meditazione è la liberazione della mente dalla conoscenza, poiché questa forma e controlla tutta l’esperienza. Una mente che è luce per se stessa non ha bisogno di esperienza. Immaturità è bramare una maggiore e più vasta esperienza. Meditazione significa spaziare attraverso il mondo della conoscenza ed esserne liberi per entrare nell’ignoto.

Dovete scoprirlo da soli, senza l’aiuto di nessuno. Abbiamo avuto l’autorità degli insegnanti, dei redentori e dei maestri. Se volete davvero scoprire cosa sia la meditazione, dovete mettere assolutamente, totalmente da parte ogni autorità.

Felicità e piacere possono essere acquistati in qualsiasi mercato per una data somma. Ma la beatitudine non ha prezzo: non potete comperarla né per voi stessi né per un altro. La felicità e il piacere sono vincolati al tempo. La beatitudine esiste solo nella libertà totale. Il piacere e la felicità possono essere cercati, e trovati, in molti modi. Ma vanno e vengono. La beatitudine, quella misteriosa sensazione di gioia, non ha motivo. Non potete cercarla. Quando c’è, a seconda della qualità della mente, rimane lì: eterna, incausata, non misurabile in termini di tempo. Meditazione non è inseguire il piacere o ricercare la felicità. Meditazione, al contrario, è uno stato mentale in cui non vi sono concetti né formule, e quindi c’è libertà totale. La beatitudine viene, non cercata e non invitata, solo in una simile mente. Una volta li, per quanto possiate vivere nel mondo con tutto il suo rumore, i suoi piaceri e la sua brutalità, questi non potranno toccare la mente. Una volta lì, il conflitto è cessato. Ma la fine del conflitto non equivale necessariamente alla libertà totale. Meditazione è la mente che si muove in questa libertà. In tale esplosione di beatitudine gli occhi diventano innocenti, e l’amore diviene benedizione.

Non so se avete mai notato che quando prestate un’attenzione totale c’è un completo silenzio. E in quell’attenzione non ci sono confini, non c’è un centro, un “io” consapevole o attento. Quell’attenzione, quel silenzio, sono uno stato di meditazione.

Quasi mai facciamo caso al latrato di un cane o al pianto di un bambino o alla risata dell’uomo che ci passa accanto. Ci separiamo da tutto e da questo isolamento guardiamo e ascoltiamo le cose. Questa separazione è distruttiva, perché contiene ogni conflitto e ogni confusione. Se tu ascoltassi il suono di quelle campane con assoluto silenzio, quel suono ti porterebbe al di là della valle e oltre la collina. La sua bellezza si sente solo quando tu e il suono non siete separati, quando tu ne sei parte. La meditazione è la fine della separazione, una fine che non si ottiene con un’azione della volontà o del desiderio.

La meditazione non è qualcosa di separato dalla vita; è l’essenza stessa della vita, l’essenza stessa del vivere quotidiano. Ascoltare quelle campane, udire la risata di quel contadino che passeggia con la moglie, ascoltare il trillo del campanello sulla bicicletta di quella ragazzina: ecco la totalità della vita, e non soltanto un frammento, che la meditazione schiude.

Meditazione è vedere ciò che è e trascebderlo.

La percezione priva della parola, cioè priva del pensiero, è uno dei fenomeni più misteriosi. Una tale percezione è molto più acuta, e interessa non solo il cervello, ma tutti gli altri sensi. Non è la percezione frammentaria dell’intelletto né riguarda le emozioni; possiamo definirla una percezione totale, ed è parte della meditazione. La percezione senza un soggetto che percepisce in ,meditazione vuol dire comunicare con l’altezza e la profondità dell’immenso. È una percezione totalmente diversa dal vedere un oggetto

senza un osservatore, perché nella percezione della meditazione non c'è un oggetto e quindi non c'è esperienza. Eppure la meditazione può aver luogo quando abbiamo gli occhi aperti e siamo circondati da oggetti di ogni tipo. Ma questi oggetti non hanno la minima importanza. Li vediamo, ma non c'è nessun processo di riconoscimento, e ciò significa che non c'è nessuna esperienza.

Cosa significa tale meditazione? Non significa nulla, non serve a nulla. Ma in quella meditazione c'è un movimento di grande estasi, un'estasi che non va confusa con il piacere. È l'estasi che conferisce innocenza all'occhio, al cervello e al cuore. Se non vediamo la vita come qualcosa di totalmente nuovo, è una routine, una noia, una cosa insignificante. Per questo la meditazione è della massima importanza. Apre la porta all'inestimabile, all'immenso.

La meditazione non è mai nel tempo; il tempo non può portare mutamento; può portare un cambiamento che deve essere cambiato di nuovo, come tutte le riforme; la meditazione che nasce dal tempo è sempre condizionante, in essa non c'è libertà e senza libertà c'è sempre scelta e conflitto.

Dobbiamo cambiare la struttura della nostra società, la sua ingiustizia, la sua orribile morale, le divisioni che ha creato fra uomo e uomo, le guerre, l'assoluta mancanza di affetto e amore che sta distruggendo il mondo. Se la vostra meditazione è solo una faccenda personale, una cosa di cui godete personalmente, allora non è meditazione. La meditazione implica un cambiamento completo, radicale, della mente e del cuore, che è possibile solo quando c'è questo straordinario senso di silenzio interiore, e quello solo dà vita alla mente religiosa. Quella mente conosce ciò che è sacro.

Bellezza significa sensibilità, un corpo sensibile, e ciò vuol dire una dieta equilibrata, un retto modo di vivere. Allora la mente, inevitabilmente e spontaneamente, senza accorgersene, diventerà quieta. Non potete acquietarla voi, perché siete voi che create discordia, che siete turbati, in ansia, confusi: come potreste acquietare la mente? Ma quando comprendete cos'è la quiete, quando comprendete cos'è la confusione, cos'è il dolore e se potrà mai aver fine, e quando comprendete il piacere, allora la mente sarà straordinariamente quieta; non avrete bisogno di cercarla. Dovete cominciare dal principio e il primo passo è anche l'ultimo; questa è meditazione.

Meditare è non essere condizionati dal tempo.

Meditazione non è fuggire dal mondo; non è un isolarsi e chiudersi in sé, è piuttosto comprendere il mondo e le sue vie. Il mondo ha poco da offrire tranne il cibo, i vestiti e la casa, e il piacere con i suoi grandi dolori.

Meditazione è deviare da questo mondo, diventargli totalmente estraneo. Allora il mondo ha un significato, e la bellezza del cielo e della terra è costante. Allora l'amore non è piacere. Da ciò prende le mosse l'azione che non è il risultato della tensione, della contraddizione, della ricerca e dell'autosoddisfazione o della vanità del potere.

Se assumi deliberatamente un atteggiamento, una posizione per meditare, allora la meditazione diventa un giocattolo, un trastullo della mente. Se decidi di districarti dalla confusione e dall'infelicità della vita, allora diventa un'esperienza dell'immaginazione, e questa non è meditazione. La mente conscia o la mente inconscia non devono avervi parte; non devono neppure essere consapevoli dell'estensione e della bellezza della meditazione, se no, tanto varrebbe leggersi un romanzo.

Nella totale attenzione della meditazione non c’è conoscenza, non c’è riconoscimento, non c’è il ricordo di qualcosa che sia già avvenuto. Tempo e pensiero sono totalmente cessati, poiché sono il centro che limita la visione.

Nel momento della luce il pensiero dilegua e lo sforzo conscio di sperimentarla e ricordarla è la parola che e stata. E la parola non è mai il reale. In quel momento – che non appartiene al tempo – il definitivo è l’immediato, ma quel definitivo non ha simboli, non appartiene a nessuna persona, a nessun dio.

Meditazione è scoprire se c’è un campo che non è stato già contaminato dal conosciuto.

Meditazione è il fiorire della comprensione. La comprensione non avviene entro i confini del tempo, il tempo non porta mai comprensione. La comprensione non è mai un processo graduale, da portare avanti un poco per volta con cura e pazienza. La comprensione è ora o mai; è una fiamma distruttiva, non è qualcosa di indifferente; è di questa distruzione che si ha paura e così la si evita, coscientemente o no. La comprensione può modificare il corso della vita di un uomo, il modo di pensare e di agire; può essere piacevole o no ma è comunque un rischio per l’intero rapporto con la realtà. Ma senza comprensione il dolore continuerà. Il dolore termina solo con l’autoconoscenza, con la consapevolezza di ogni pensiero e sentimento, di ogni movimento del conscio e di ciò che è celato. Meditazione è la comprensione della coscienza, quella celata e quella manifesta, e del movimento situato oltre tutto il pensiero e il sentimento.

Era una delle più splendide mattine mai sorte sul mondo. Il sole stava spuntando e tu lo vedevi tra l’eucalipto e il pino. Era sull’acqua, dorato, brunito: una luce che esiste solo al

confine tra le montagne e il mare. Era una mattina così luminosa, senza un alito di vento, piena di quella strana luce visibile non solo con gli occhi, ma anche col cuore. E quando la vedi il cielo è vicinissimo alla terra e ti perdi nella bellezza. Sai, non dovresti mai meditare in pubblico, o con un'altra persona, o in gruppo: dovresti meditare solo in solitudine, nella quiete notturna o nella pace della mattina. Quando mediti in solitudine, che sia solitudine. Devi essere completamente solo, non seguire un sistema, un metodo, non ripetere parole, inseguire pensieri o formulare pensieri assecondando il tuo desiderio.

Questa solitudine viene quando la mente è libera dal pensiero. Quando c'è l'influsso del desiderio o delle cose che la mente insegue, nel futuro o nel passato, non c'è solitudine. Tale solitudine viene solo nell'immensità del presente. E allora, in quella quieta segretezza in cui ogni comunicazione è terminata, in cui non c'è nessun osservatore con le sue angosce, con le sue stupide voglie e i suoi problemi, solo allora, in quella quieta solitudine, la meditazione diviene qualcosa che non può essere espresso a parole. La meditazione diviene un movimento eterno.

Non so se hai mai meditato, se sei mai stato solo con te stesso, lontano da tutto, da ogni persona, da ogni pensiero e desiderio, se sei mai stato completamente solo, non isolato, non chiuso in un sogno o in una visione di fantasia, ma lontano, tanto che in te non vi è nulla di identificabile, nulla che tu possa toccare con il pensiero o il sentimento, così lontano che in questa assoluta solitudine il silenzio stesso diviene il solo fiore, la sola luce, e la qualità senza tempo che non è misurabile dal pensiero.

Solo in questa meditazione l'amore vive. Non preoccuparti di esprimerlo: l'amore si esprimerà da sé. Non usarlo. Non cercare di metterlo in atto: agirà e, quando lo

farà, in quell'azione non vi sarà pentimento, non vi sarà contraddizione, non vi sarà infelicità o pena umana.

Quindi medita solo. Perditi. E non cercare di ricordare dove sei stato. Se cerchi di ricordarlo, allora sarà qualcosa di morto. E se ti afferri al suo ricordo, non sarai mai più solo. Così, medita in quella solitudine infinita, nella bellezza di quell'amore, in quell'innocenza, nel nuovo. Allora c'è quella beatitudine che è immortale.

Il cielo è di un azzurro intenso, quell'azzurro che viene dopo la pioggia, e queste piogge sono cadute dopo molti mesi di siccità. Dopo la pioggia il cielo è terso e le colline sono colme di gioia e la terra è placida. E su ogni foglia brilla la luce del sole, e la sensazione della terra ti è vicinissima. Così, medita nei recessi più segreti del tuo cuore e della tua mente, dove non sei mai stato prima.

La meditazione non è un mezzo diretto a un fine: non c'è né fine né arrivo; la meditazione è un movimento nel tempo e fuori del tempo. Ogni pensiero, ogni metodo lega il pensiero al tempo, mentre la consapevolezza acritica di ogni pensiero e sentimento, la comprensione delle loro motivazioni, dei loro meccanismi, il permettergli di fiorire, è l'inizio della meditazione. Quando pensiero e sentimento fioriscono e muoiono, la meditazione è movimento oltre il tempo. In questo movimento c'è estasi; nel vuoto completo c'è amore, e con l'amore c'è distruzione e creazione.

Meditazione è quella luce nella mente che illumina la strada dell'azione, e senza quella luce non c'è amore.

La meditazione non è mai preghiera. La preghiera, la supplica, nasce dall'autocommiserazione. Si prega quando si è in difficoltà, quando c'è il dolore; ma quando c'è felicità, gioia, non c'è supplica. Questa autocommiserazione, così profondamente radicata nell'uomo, è la radice della

separazione. Ciò che è separato, o che si crede separato, sempre alla ricerca dell'identificazione con qualcosa che non sia separato, crea solo maggiore divisione e pena. Dal fondo di questa confusione si invoca il cielo, o il proprio marito, o qualche divinità della mente. Questa invocazione può trovare una risposta, ma la risposta è l'eco dell'autocommiserazione nella sua separazione.

La ripetizione di parole, di preghiere, è autoipnotica, autocircoscrivente e distruttiva. Il pensiero si isola nel campo di ciò che già conosce, e la risposta alla preghiera è la risposta di ciò che il pensiero già conosce.

La meditazione è lontana da tutto ciò. In quel campo il pensiero non può entrare; non c'è nessuna separazione e quindi nessuna identità. La meditazione è all'aperto; non ha segreti. Tutto è esposto, chiaro. Allora la bellezza dell'amore è.

Questa mattina la qualità della meditazione era il nulla, il vuoto totale di tempo e spazio. È un dato di fatto e non un'idea, né il paradosso di contrastanti speculazioni. Si trova questo strano vuoto quando la radice di tutti i problemi si inaridisce. Questa radice è il pensiero, il pensiero che divide e mantiene. Nella meditazione la mente si svuota effettivamente del passato, sebbene possa usare il passato come pensiero. Ciò continua per tutto il giorno, e durante la notte il sonno è il vuoto di ieri; perciò la mente tocca ciò che è senza tempo.

Meditazione non è il puro controllo del corpo e del pensiero, né un sistema di inspirazione ed espirazione. Il corpo deve essere immobile, in salute e senza alcuna tensione; la percezione deve essere resa più acuta eintensa; e la mente che chiacchiera, che disturba e che brancola deve acquietarsi. Non bisogna cominciare dal corpo, piuttosto bisogna fare attenzione alla mente, con le sue

opinioni, i suoi pregiudizi e il suo egocentrismo. Quando la mente è sana, vitale e vigorosa, la percezione sarà più intensa ed estremamente sensibile. Allora il corpo, con la sua intelligenza naturale, non macchiata dall'abitudine e dall'inclinazione, funzionerà come deve.

Così, bisogna cominciare dalla mente e non dal corpo, e per mente intendo il pensiero e le sue molte espressioni. La mera concentrazione rende il pensiero ristretto, limitato e calcolatore, ma la concentrazione viene come una cosa naturale quando c'è la consapevolezza delle vie del pensiero. Questa consapevolezza non deriva dal pensatore che sceglie e scarta, che si aggrappa e rifiuta. Questa consapevolezza è priva di scelta ed è allo stesso tempo l'esterno e l'interno; è un flusso tra i due, così che la divisione tra esterno e interno ha fine.

Il pensiero distrugge la percezione, la percezione che è amore. Il pensiero può offrire solo il piacere, e nell'inseguimento del piacere l'amore è spinto da parte. Il piacere di mangiare, di bere, trova la sua continuità nel pensiero, e non ha senso limitarsi a controllare o reprimere questo piacere prodotto dal pensiero; in questo modo si creano solo varie forme di conflitto e costrizione.

Il pensiero, che è materia, non può ricercare ciò che è al di là del tempo, perché il pensiero è memoria, e l'esperienza racchiusa nella memoria è morta come le foglie dell'autunno passato.

Nella consapevolezza di tutto ciò viene l'attenzione, che non è frutto della disattenzione. È stata la disattenzione a determinare le piacevoli abitudini del corpo e a rendere ottusa la percezione. La disattenzione non può essere trasformata in attenzione. La consapevolezza della disattenzione è attenzione.

La visione di tutto questo processo complesso è meditazione, e solo la meditazione può dare ordine a questa confusione: un ordine assoluto come quello matematico, da cui si produce l'azione, l'agire immediato. L'ordine non è disposizione, forma e misura: queste cose vengono molto dopo. L'ordine nasce in una mente che non è ingombra degli oggetti del pensiero. Quando il pensiero tace c'è il vuoto, che è ordine.

Era davvero un fiume meraviglioso, ampio, profondo, con tante città sulle rive, così spensieratamente libero eppure senza mai lasciarsi andare. C'era tutta la vita sulle sue rive, campi verdi, foreste, case solitarie, morte, amore e distruzione; c'erano lunghi, ampi ponti al di sopra, eleganti e funzionali. Altri corsi d'acqua e fiumi vi confluivano, ma quel fiume era la madre di tutti i fiumi, piccoli e grandi. Era sempre pieno e sempre puro, e di sera era una benedizione contemplarlo, col colore sempre più fondo delle nuvole, e le sue acque d'oro. Il piccolo rivolo d'acqua, lontano, lassù fra quelle gigantesche rocce che sembravano tutte concentrate a produrlo, era l'inizio della vita, e la sua fine era oltre le sue rive e oltre i mari.

La meditazione era come quel fiume, solo che non aveva né principio né fine; cominciava, e la sua fine era il suo principio. Non c'era alcuna causa e il suo movimento era il suo rinnovarsi. Era sempre nuova, mai si condensava per invecchiare; mai si corrompeva, poiché non aveva radici nel tempo. È bene meditare senza far forza e senza fare sforzi, cominciando con un rivolo d'acqua fino ad arrivare oltre il tempo e oltre lo spazio, dove il pensiero e il sentimento non possono entrare, dove non c'è esperienza.

Meditazione è la totale liberazione dell'e nergia.

Nello spazio che il pensiero si crea ntorno non c'è amore. Questo spazio divide l'uomo dall'uomo, e in esso è

contenuto tutto il divenire, la lotta della vita, la sofferenza e la paura. La meditazione è la fine di quello spazio, la fine dell'"io". Allora i rapporti hanno un significato del tutto diverso, perché in quello spazio che non è prodotto dal pensiero l'altro non esiste, tu non esisti.

Meditazione non è quindi ricerca di una visione, per quanto sancita dalla tradizione. È piuttosto lo spazio infinito in cui il pensiero non può penetrare. Per noi quel piccolo spazio che il pensiero si costruisce intorno, che è l'"io", è estremamente importante, perché è tutto quel che la mente conosce, identificandosi con tutto ciò che vi è racchiuso. E la paura di non essere nasce in quello spazio. Ma nella meditazione, quando si comprende ciò, la mente può entrare in una dimensione dello spazio nella quale l'azione è non azione.

Non sappiamo cosa sia l'amore, perché nello spazio che il pensiero si crea intorno come "io", l'amore è il conflitto dell'"io" con il "non-io". Questo conflitto, questo tormento, non è amore.

Il pensiero è la negazione stessa dell'amore, e non può penetrare in quello spazio in cui l'"io" non è più. Quello spazio contiene la benedizione che l'uomo cerca senza successo. La cerca entro i confini del pensiero, ma il pensiero distrugge l'estasi di quella benedizione.

La fede non è necessaria, e neppure gli ideali. Sia l'una che gli altri dissipano l'energia che serve per seguire lo svolgersi del reale, di "ciò che è". La fede, come gli ideali, è una fuga dalla realtà, e nella fuga non c'è fine al dolore. La fine del dolore è la comprensione della realtà momento per momento. Non esiste un sistema o un metodo che dia la comprensione, ma solo una consapevolezza della singola realtà che sia priva di scelta. Meditare seguendo un sistema significa evitare la realtà di ciò che si è; è assai più importante capire se stessi, il costante mutare delle realtà

che ci riguardano, anziché meditare per trovare dio o avere visioni, sensazioni e altre forme di distrazione.

Meditazione a quell'ora era libertà, era come entrare in un mondo sconosciuto di bellezza e di quiete: un mondo senza immagini, simboli e parole, senza onde di memoria. L'amore era la morte di ogni minuto e ogni morte era il rinnovarsi dell'amore. Non era attaccamento, non aveva radici; fioriva senza una causa ed era una fiamma che bruciava tutti i confini, tutte le barriere della coscienza erette con tanta cura. Era bellezza al di là di pensiero e sentimento; non era dipinta su tela, né espressa in parole o incisa nel marmo. La meditazione era gioia e con la gioia veniva una benedizione.

La frontiera dell'amore è la meditazione.

Nella meditazione si deve scoprire se la conoscenza può aver fine, se può esservi libertà dal conosciuto.

Era piovuto molto durante la notte e il giorno successivo, e dalla gola il torrente fangoso si gettava nel mare dandogli un colore come di cioccolata. Mentre camminavi sulla spiaggia le onde enormi si frangevano impetuosamente disegnando una magnifica curva. Camminavi contro vento e all'improvviso hai avuto la sensazione che non vi fosse nulla tra te e il cielo, e quell'apertura era il paradiso. Essere totalmente aperti, vulnerabili – alle colline, al mare e all'uomo – è l'essenza stessa della meditazione.

Non avere resistenze, non avere barriere interiori nei confronti di nulla, essere realmente, totalmente liberi da tutti gli impulsi, le costrizioni e i bisogni insignificanti, con i loro futili conflitti e ipocrisie, vuol dire camminare nella vita a braccia aperte. E quella sera, camminando li sulla sabbia bagnata, circondato dai gabbiani, sentivi la sensazione

straordinaria di una vasta libertà e la grande bellezza dell’amore che non è in te o al di fuori di te, ma ovunque.

Non ci rendiamo conto di quanto sia importante essere liberi dai piaceri che ci tormentano e dalle loro pene, affinché la mente rimanga sola. Soltanto la mente totalmente sola è aperta. Lo hai sentito all’improvviso, come un forte vento che spazzava la terra penetrando dentro di te. Ed ecco che eri spoglio di tutto, vuoto, e perciò assolutamente aperto. La bellezza di tutto ciò non stava nelle parole o nella sensazione, ma sembrava essere ovunque: intorno a te, dentro di te, sull’acqua e nelle colline. La meditazione è questo.

Meditazione non è concentrazione, vale a dire esclusione, separazione, resistenza e quindi conflitto. Una mente meditativa può concentrarsi, e in questo caso non c’è esclusione e resistenza, ma una mente concentrata non può meditare.

C’è amore nella comprensione della meditazione, e l’amore non è il prodotto di sistemi, di abitudini, dell’aver seguito un metodo. L’amore non può essere coltivato dal pensiero. L’amore può forse nascere quando c’è un completo silenzio, un silenzio in cui colui che medita è del tutto assente; e la mente può essere silenziosa solo quando comprende i propri movimenti come pensiero e sentimento. Per comprendere questo movimento di pensiero e di sentimento non ci deve essere condanna nell’osservarlo. Osservare in questo modo è disciplina, e questo tipo di disciplina è fluido, libero, non quella disciplina che deriva dal conformismo.

Quel mattino il mare era come un lago o un fiume enorme: senza un’onda, e così calmo che ci potevi vedere il riflesso delle stelle. Era molto presto, l’alba non era ancora spuntata e nell’acqua si riflettevano le stelle, la scogliera e

le luci lontane della città. Quando il sole comparve all'orizzonte in un cielo terso, creò un sentiero dorato, ed era straordinario vedere quella luce della California pervadere la terra e ogni foglia, ogni filo d'erba.

Mentre guardavi, una grande calma entrò in te. Anche il cervello divenne molto tranquillo, senza nessuna reazione, senza un movimento, ed era strano sentire quell'immensa immobilità. "Sentire" non è la parola giusta. La qualità di quel silenzio, di quella immobilità, non è sentita dal cervello, è al di là del cervello. Il cervello può concepire, formulare o fare un progetto per il futuro, ma questa immobilità è al di là della sua portata, al di là dell'immaginazione, al di là del desiderio. Sei così immobile che il tuo corpo diviene parte della terra, parte di tutto ciò che è immobile.

E quando una brezza leggera venne dalle colline agitando le foglie, quell'immobilità, quello straordinario silenzio, non furono turbati. La casa era tra le colline e il mare, e dava sul mare. E mentre guardavi il mare, così calmo, tu sei diventato davvero parte di tutto. Eri tutto. Eri la luce, e la bellezza dell'amore. Ma anche dire «tu eri parte di tutto» è sbagliato: la parola «tu» è inadeguata, perché in realtà tu non c'eri. Non esistevi. C'era solo quell'immobilità, la bellezza, il senso straordinario dell'amore.

Le parole "tu" e "io" separano le cose. Tale divisione non esiste in questo strano silenzio e in questa immobilità. E mentre guardavi dalla finestra, lo spazio e il tempo sembravano giunti alla fine, e lo spazio che divide non aveva realtà. Quella foglia e l'eucalipto e l'acqua blu e splendente non erano diversi da te.

La meditazione è davvero semplicissima. Siamo noi a renderla complicata, intessendole intorno una ragnatela di idee su cos'è e cosa non è. Ma la meditazione non è nulla di tutto ciò. Ci sfugge proprio perché è così semplice, perché la nostra mente è così complicata, così consumata, e

dipendente dal tempo. E questa mente detta le azioni del cuore, e così cominciano i problemi. Ma la meditazione viene naturalmente, con una straordinaria facilità, quando cammini sulla sabbia o guardi dalla finestra o vedi quelle meravigliose colline bruciate dal sole della scorsa estate. Perché noi esseri umani siamo così torturati, perché abbiamo le lacrime agli occhi e una falsa risata sulle labbra? Se tu potessi camminare da solo tra queste colline o nei boschi, o lungo quelle candide spiagge, in quella solitudine, sapresti cos'è la meditazione.

L'estasi della solitudine viene quando non hai paura di essere solo, quando non appartieni più al mondo o non sei attaccato a nulla. Allora, come l'alba che è spuntata stamani, silenziosamente si apre un sentiero dorato in quell'immobilità che era al principio, che è ora, e che sarà per sempre.

Meditazione è un movimento entro il non conosciuto e fuori del non conosciuto. Tu non ci sei più, c'è solo il movimento. Sei troppo piccolo o troppo grande per questo movimento, che non ha nulla davanti o dietro di sé. È quell'energia che il pensiero-materia non può sfiorare. Il pensiero è perversione, poiché è il frutto dello ieri; è preso al laccio dei secoli e perciò è confuso, oscuro. Qualsiasi cosa facciate, il conosciuto non può raggiungere il non conosciuto. La meditazione è la morte del conosciuto.

La meditazione di una mente che sia totalmente in silenzio è la benedizione che l'uomo sempre cerca. In questo silenzio ogni qualità del silenzio è.

Una volta che avete gettato le fondamenta della virtù, che è ordine nei rapporti, nasce questa qualità dell'amore e del morire, che è la totalità della vita; allora la mente diviene straordinariamente quieta, naturalmente silenziosa,

non resa silenziosa dalla repressione, dalla disciplina e dal controllo, e quel silenzio è immensamente fertile.

Oltre a questo, nessuna parola, nessuna descrizione può essere d’aiuto. Allora la mente non fa domande sull’assoluto perché non ne ha bisogno, perché in quel silenzio c’è ciò che è. E tutto questo è la benedizione della meditazione.

Le colline erano splendide dopo la pioggia. Apparivano ancora bruciate dal sole estivo, ma presto il verde sarebbe spuntato. Era piovuto molto forte, e la bellezza di quelle colline era indescrivibile. Il cielo era ancora nuvoloso e nell’aria si spandeva il profumo del sommacco, della salvia e dell’eucalipto. Era splendido trovarsi lì in mezzo, e una strana quiete ti possedeva. A differenza del mare che si stendeva in lontananza, laggiù in basso, quelle colline erano perfettamente immobili. Osservavi e ti guardavi intorno, e avevi lasciato tutto là sotto in quella piccola casa: i tuoi vestiti, i tuoi pensieri e i tuoi eccentrici modi di vivere. Qui camminavi molto leggero, senza pensieri, senza pesi, e con la sensazione di un vuoto e di una bellezza assoluti. I piccoli cespugli verdi presto sarebbero stati ancora più verdi, e nel giro di poche settimane avrebbero emanato un profumo più intenso. Le quaglie lanciavano il loro richiamo e alcune si levavano in volo. Senza saperlo, la mente era in uno stato di meditazione in cui sbocciava l’amore. Dopo tutto, questo fiore può sbocciare solo nel terreno della meditazione. Era davvero meraviglioso e, stranamente, ti seguì per tutta la notte e quando ti svegliasti, ben prima del sorgere del sole, era ancora lì nel tuo cuore con la sua gioia incredibile, senza alcun motivo. Era ancora lì, immotivato e inebriante. E sarebbe rimasto per tutto il giorno senza che tu gli chiedessi di restare o lo invitassi a rimanere con te.

Su questa veranda odorosa, quando l’alba è ancora lontana e gli alberi sono ancora silenziosi, la bellezza è l’essenza. Ma di questa essenza non si può fare esperienza;

il fare esperienza deve cessare, poiché l'esperienza rafforza solo ciò che è noto. Ciò che è noto non è mai l'essenza.

La meditazione non è mai l'esperienza ulteriore; la meditazione non è soltanto la fine dell'esperienza, che è risposta alla provocazione grande o piccola, ma è aprire la porta all'essenza, aprire la porta di una fornace il cui fuoco distrugge totalmente senza lasciare ceneri; non ci sono residui. Siamo noi i residui, noi, i consenzienti delle molte migliaia di ieri, una serie continua di interminabili memorie, di scelta e disperazione. Il grande io e il piccolo io sono il modello dell'esistenza, e l'esistenza è pensiero, e il pensiero è esistenza che contiene dolore senza fine.

Nella fiamma della meditazione il pensiero cessa e con esso il sentimento, poiché né l'uno né l'altro è amore. Senza amore non c'è essenza; senza amore ci sono solo le ceneri su cui si basa la nostra esistenza. Dal vuoto nasce l'amore.

La meditazione è l'atto del silenzio.

La meditazione non ha principio né fine, non c'è in essa riuscita né fallimento, non c'è raccolto né rinuncia; è un movimento che non ha finalità, perciò è al di là e al di sopra del tempo e dello spazio. Farne esperienza vuol dire negarla, perché chi fa esperienza è vincolato al tempo e allo spazio, alla memoria e al riconoscimento. La base della vera meditazione è quella consapevolezza passiva che c'è nella totale libertà dall'autorità e dall'ambizione, dall'invidia e dalla paura. La meditazione non ha un significato, non ha alcun valore senza questa libertà, senza l'autoconoscenza. Non c'è autoconoscenza fino a quando c'è scelta: la scelta implica un conflitto, che impedisce la comprensione di ciò che è. Perdersi in fantasticherie, in sogni romantici non è meditazione; il cervello deve spogliarsi di ogni mito, illusione e sicurezza e affrontare la realtà della loro falsità. Non esistono distrazioni: tutto è contenuto nel movimento

della meditazione. Il fiore è la forma, il profumo, il colore e la bellezza: ciò che fa la sua totalità. Distruggetelo, in concreto o con le parole, e non ci sarà più il fiore, solo un ricordo di ciò che era, che non è mai il fiore. La meditazione è il fiore intero nella sua bellezza, è il suo appassire e il suo vivere.

Meditazione è libertà dal pensiero e movimento nell'estasi della verità.

Grande era il silenzio a quell'ora mattutina e né un uccello nè una foglia si muoveva. Una meditazione che cominciava a profondità sconosciute e continuava con intensità e flusso crescenti, aprì al cervello la strada verso un silenzio totale, scavando attraverso le profondità del pensiero, sradicando il sentimento, svuotando il cervello di ogni cosa nota e della sua ombra. Era un'operazione e non c'era operatore, chirurgo; procedeva come quando un medico opera un cancro, asportando ogni tessuto contaminato perché il male non si propaghi ulteriormente. Andò avanti, questa meditazione, per un'ora d'orologio. Ed era meditazione senza meditante. Il meditante interferisce con le sue stupidità e vanità, le sue ambizioni e la sua avidità. Il meditante è pensiero nutrito di questi conflitti e queste offese, e il pensiero nella meditazione deve cessare totalmente. È questo il fondamento della meditazione.

Meditare è trascendere il tempo. Il tempo è la distanza che il pensiero copre in tutto ciò che compie. Il pensiero viaggia sempre lungo il vecchio sentiero lastricato a nuovo, nuovo a vedersi, ma è sempre la stessa strada, che non conduce a nulla, se non alla pena e al dolore.

Solo quando la mente trascende il tempo, la verità cessa di essere un'astrazione. Allora l'estasi non è un'idea derivata dal piacere, ma una realtà che non è fatta di parole.

Svuotare la mente dal tempo è il silenzio della verità, e vedere questo è fare; non c'è pertanto divisione fra vedere e fare. Nell'intervallo fra vedere e fare nascono il conflitto, l'infelicità, la confusione. Ciò che non ha tempo è l'eterno.

L'alba era lenta a venire le stelle ancora brillavano e ancora gli alberi erano ritratti in se stessi, non si udiva nessun uccello, neppure le piccole civette che non avevano fatto che agitarsi per tutta la notte di albero in albero. C'era uno strano silenzio, fatta eccezione per il muggito del mare. C'era quel particolare odore di molti fiori, di foglie marce e terra umida; l'aria era assolutamente immobile e l'odore arrivava ovunque. La terra era in attesa dell'alba e dello spuntare del giorno; c'era aspettativa, pazienza e una strana pace. La meditazione si accompagnava a quella pace e quella pace era amore: non l'amore di qualcosa e di qualcuno, l'immagine e il simbolo, la parola e le figure; era semplicemente amore, senza sentimento, senza sensazione. Era qualcosa di completo in se stesso, nudo, intenso, senza radici e direzione. Il richiamo di quell'uccello lontano era quell'amore; quell'amore era la direzione e la distanza, esisteva, senza tempo né parola. Non era un'emozione, che svanisce ed è crudele; il simbolo, la parola possono essere sostituiti, ma la cosa no. Essendo nudo, era totalmente vulnerabile e perciò indistruttibile. Aveva la forza inaccessibile di quella diversità, l'inconoscibile, che arrivava al di là degli alberi e oltre il mare. La meditazione era il richiamo di quell'uccello, che chiamava da quel vuoto, e il muggito del mare che si infrangeva fragorosamente contro la spiaggia. L'amore può esistere soltanto nel vuoto totale. La luce grigia dell'alba era là, lontana all'orizzonte, e gli alberi scuri erano più scuri e intensi. Nella meditazione non c'è ripetizione, una continuità di abitudine; c'è la morte di ogni cosa nota e il fiorire dell'ignoto. Le stelle erano svanite e le nuvole si erano destate con l'arrivo del sole.

Meditazione è uno stato mentale in cui si guarda tutto con attenzione completa, in modo totale, senza limitarsi a una sola parte.

Meditazione è distruggere la sicurezza, e c'è una grande bellezza nella meditazione, non la bellezza delle cose costruite dall'uomo o dalla natura, ma la bellezza del silenzio. Questo silenzio è il vuoto nel quale e dal quale tutte le cose fluiscono e hanno il loro essere. È inconoscibile, né l'intelletto né la sensibilità possono aprirsi una strada per raggiungerlo; non c'è strada che vi ci porti e un metodo che si ponga questo scopo è l'invenzione di un cervello avido. Tutte le strade e i mezzi dell'io calcolatore devono essere totalmente distrutti; ogni andare avanti o indietro, come fa il tempo, deve giungere a una fine, senza domani. Meditazione è distruzione; è un rischio per chi vuole condurre una vita superficiale e una vita fondata sulla fantasia e sul mito.

La morte che la meditazione porta con sé è l'immortalità del nuovo.

È qualcosa di straordinariamente meraviglioso se riuscirete a raggiungerlo. Io posso approfondirlo, ma la descrizione non è la cosa descritta. Dipende da voi imparare tutto ciò osservando voi stessi, senza servirvi di libri, di maestri che ve lo insegnino. Non affidatevi a nessuno, non legatevi alle organizzazioni spirituali; bisogna imparare tutto ciò da soli. Allora la mente scoprirà cose incredibili. Ma perché succeda non deve esserci frammentazione, bensì straordinario equilibrio, acutezza, mobilità. Per una simile mente non esiste tempo e di conseguenza la vita assume un significato del tutto diverso.

I brani riprodotti in questo libro sono stati tratti dalle seguenti fonti: I titoli in italiano si riferiscono alle edizioni AstrolabioUbaldini.

Una mente meditativa è silenziosa ... La sola rivoluzione, p. 100.

1La meditazione è una delle più grandi arti ... Libertà dal conosciuto, p. 88.

È strano come la meditazione ... Taccuino, p. 78.

Meditazione è scoprire se il cervello ... La domanda impossibile, p. 59.

Il silenzio e la vastità ... La sola rivoluzione, p. 34.

La meditazione è ardua ... La sola rivoluzione, p. 37.

La continua ricerca di esperienze ... The Flight of the Eagle, p. 38.

La meditazione è una delle cose più straordinarie ... Meditations 1969 (Opuscolo della Krishnamurti Foundation, London).

La meditazione non è qualcosa di diverso ... The Flight of the Eagle, p. 46.

Se hai intenzione di meditare ... La sola rivoluzione, p. 31.

La meditazione non è un mezzo ... La sola rivoluzione, p. 13.

Era una delle più splendide mattine ... Meditations 1969.

La meditazione non è un mezzo ... Taccuino, p. 160.

Meditazione è quella luce ... La sola rivoluzione, p. 58.

La meditazione non è mai preghiera ... La sola rivoluzione, p. 103.

Questa mattina la qualità ... Cominciare a imparare, p. 205.

Meditazione non è il puro controllo ... Meditations 1969.

Era davvero un fiume meraviglioso ... Taccuino, p. 189.

Meditazione è totale liberazione ... The Awakening of Tntelligence, p. 471.

Nello spazio che il pensiero ... Meditations 1969.

La fede non è necessaria ... Taccuino, p. 149.

Meditazione a quell'ora ... Taccuino, p. 103.

La fioritura dell'amore ... La sola rivoluzione, p. 41.

Nella meditazione si deve scoprire ... The Awakening of Intelligence, p. 96.

Era piovuto molto ... Meditations 1969.

Meditazione non è concentrazione ... Taccuino, p. 78.

C'è amore nella comprensione ... Libertà dal conosciuto, p. 88.

Che cosa straordinaria è la meditazione ... Taccuino, p. 177.

Dovete scoprirlo da soli ... The Awakening of Intelligence, p. 474.

Felicità e piacere possono ... Meditations 1969. p. 44.

Non so se avete mai notato ... You Are the World, p. 54.

Quasi mai facciamo caso ... La sola rivoluzione, p. 144.

Meditazione è vedere ... The Awakening of Intelligence, p. 482.

La percezione priva della parola ... Meditations 1969. p.51.

La meditazione non è mai nel tempo ...Taccuino, p. 188.

Dobbiamo cambiare la struttura ... Al di là della violenza, p. 113.

Bellezza significa sensibilità ... Tbc Awakening of Intelligente, p. 98.

Meditare è non essere condizionati .,. La sola rivoluzione, p. 125.

Meditazione non è fuggire dal mondo ... La sola rivoluzione, p. 9.

Se assumi deliberatamente ... La sola rivoluzione, p. 49.

Meditazione è scoprire se c'è ... The Awakening of Intelligence, p. 96.

Meditazione è il fiorire della ... Taccuino, p. 106.

Quel macino il mare ... Meditations 1969.

Le parole “tu” e “io” ... Meditations 1969.

Meditazione è un movimento ... Krishnamurti Foundation of American Bulletin N°4

La meditazione di una mente ... La sola rivoltuzione, p. 27.

Una volta che avete gettato ... Talks to American Students, p. 130.

Le colline erano splendide ... Meditations 1969.

Su questa veranda odorosa ... Taccuino, pp. 14

La meditazione è l'atto del silenzio ... La sola rivoluzione, p. 137.

La meditazione non ha principio ... Taccuino, p. 76.

Meditazione è libertà dal pensiero ... La sola rivoluzione, p. 93.

Grande era il silenzio ... Taccuino, p. 134.

Meditare è trascendere il tempo ... La sola rivoluzione, p. 129.

L’alba era lenta a venire ... Taccuino, p. 185.

Meditazione è uno stato mentale ... Libertà dal conosciuto, pp. 878.

Meditazione è distruggere la sicurezza ... Taccuino, p. 71.

La morte che la meditazione ... La sola rivoluzione, p. 21.

È qualcosa di straordinariamente ... La domanda impossibile, p. 160.